

بداية جديدة

أشعر بالراحة بفضل الرحمن

سارة بنت محمد حسن



إن الحمد لله، نحمده تعالى ونستعينه ونستهديه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله تعالى فلا مضّل له، ومن يضلِل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله.

محاضرة اليوم هي محاضرة مهمة جدًّا؛ علشان نقدر نفرّق بين الأمور اللي بتدور جوانا، ونقدر نفهم نفسنا بصورة أفضل، ونقدر نشوف نفسنا بصورة أقرب لحقيقتها.
طبعًا النهارده المحاضرة الثالثة من دورة: **[بداية جديدة]** اللي شعارها **[أشعر بالراحة بفضل الرحمن]**.
إن شاء الله فعلًا نكون حققنا على نهاية الدورة -اللي لسة قدامنا حبة كتير على نهايتها- هذا الشعار، وحسينا فعلًا بالراحة، وتصالحنا مع نفسنا، وقدرنا إن احنا نطور نفسنا في علاقتنا مع ربنا ومع نفسنا ومع الناس بصورة أفضل بكثير من ذي قبل.

السؤال اللي احنا سألناه في آخر المحاضرة السابقة:
هل اللذة دي دليل؟
يعني افتقاد اللذة أو أن أنا معنديش لذة وأنا بعمل العمل الصالح= دليل إن العمل ده غلط؟ أو إني مرائية؟ أو إني بعمل حاجه غلط؟

والكفار تعساء... معندهمش لذة بقى، تمام؟ فهم تعساء، إذن الاكتئاب من شُعَب الكفر أهو بقى! لأن الاكتئاب تعاسة وحزن مستمر!

أنتم شايفين المقدمة دي أد إيه فيها لخبطة؟ احنا هنقعد النهارده في المحاضرة دي -بإذن الله- نفككها، ونفكك مفرداتها؛ لأن الغالب إن المصطلحات دي احنا مش فاهمينها، ومش مدركين حقائق هذه المفردات، ومش فاهمينها أصلًا، فبالتالي تؤدي إلى إن احنا بنبقى فاهمين العملية غلط خالص، وبتتعب لنا أعصابنا جدًّا، وبتتعب لنا نفسيتنا، وبيكون باستمرار عندنا حالة من التعب النفسي بسببها، وربما اللي عنده أصلًا استعداد للمرض النفسي، أو إن هو أصلًا دخل في نوبة من نوبات أي نوع من أنواع الأمراض النفسية اللي محتاجة علاج= الأفكار دي بتزود له المشكلة اللي عنده.
فاحنا محتاجين نفهم الموضوع صح علشان ننضبط في تعاملنا مع نفسنا وأفكارنا دي؛ لأن الأفكار متعبة مزعجة فعلًا.

طبعًا الإشكال الكبير اللي بيقابلنا إنه أنا كواحدة مثلًا عندي نوبة اكتئاب ولا وسواس ولا كذا، أنا مش قادرة أحس بلذة العمل أصلًا، فخلاص بقى... يبقى أنا كده زيي زي الكفار... ده أنا كفار أصلًا! فدي كده حطيها في ذهنك وأنتِ بتسمعي معايا: إن الإنسان اللي بيفكر بالطريقة دي ممكن يجراله إيه في حياته أصلًا؟ لو هو أصلًا مريض أو حتى مش مريض، ممكن يدخلك ازاي في نوبة... يعني لو أنتِ مقدرتيش -مثلًا- تحسي بلذة العمل (أنا بصلي مش حاسة إني بصلي، يبقى صلاتي دي باطلة ومش مقبولة وأنا خلاص داخلة النار) أنتِ متخيلة تداعي الأفكار جواكِ ممكن يعمل فيكِ إيه ولا مش متخيلة؟

تعالوا الأول عشان نفهم المسألة -احنا قلنا هنفكّك الكلام ده كله عشان نفهم- نقسم اللذة:

- لذة دنيوية وأمور دنيوية.
- ولذة على أمور الآخرة.

اللذة على الأمور الدنيوية:

دي يشترك فيها المؤمن والكافر والفاجر والفاسق، حسب نوع اللذة اللي أنتِ بتتلذذي بها...

- واحد بيُحب المانجا هيجي ياكل مانجا أكيد هيتلذذ سواء كان كافرًا أو مؤمنًا (الذَّوق اللي على لسانك ده ملوش علاقة بإيمانك وعدمه، صح كده؟ طيب).
- واحد بيحب المزيكا (المانجا حلال، لكن المزيكا حرام) هيقعد يسمعها، ويستمتع بها، ويحس إنه مسترخي كده، الله!
- واحد هيروح جِنينة هيحس إنه مرتاح ومبسوط طبعًا.
- تطلعي رحلة مع ناس أنتِ بتحبيهم ومبسوطة طبيعي.
- جعانة جدًّا ودخلتِ على أكل ولقيتِ ما لذ وطاب من الأطعمة وأكلتِ... يا سلام!
- حرّانة جدًّا وشربتِ شوية مية هتتلذذي بالمية.

تمام؟

ده العادي، إلا إذا كنت أنا مريضة؛ يعني مثلًا:

- لساني فيه علّة، لا يتذوّق الأكل مثلًا.
- أو إن روحي فيها علّة لا تتذوق الشيء؛ اللي هو زي فقدان الشغف إلى الاكتئاب، وما بعد الاكتئاب.
- الأمراض النفسية، والخلل النفسي، ومبادئ نوبات التعب النفسي.

تمام؟
فزي ما أنا اللسان لو فيه علّة في الذوق مبقدرش... في ناس عندهم علّة، وأنا شفت بعض الناس عندهم المرض ده؛ اللسان لا يتذوق؛ مش بيميز ما بين حر (حار يعني؛ مية سخنة، مية باردة...)، مالح، حادق، حامي... مش قادر يميز، ماشي؟ ويأكل الشيء مفيش عنده تمييز ليه، ده مرض، **هل ده معناه إنه كافر أو إنه مؤمن؟ ولا ده مرض ممكن يصيب الكافر والمؤمن؟** هو مرض ممكن يصيب الكافر والمؤمن.

وكذلك فقدان الشغف، للاكتئاب للوسواس، لما بعده؛ دي أمراض ممكن تصيب الكافر والمؤمن فلا يحسُّ بلذائذ الدنيا بادئ ذي بدء، تمام؟

احنا قسمنا اللذة، قلنا:

لذة خاصة بأمور الدنيا:

يستوي فيها المؤمن والكافر من حيث الشعور وعدمه، إذا كان هو معلول أو مش معلول، سواء كانت الأمور الدنيوية دي:

لذة حسية: يعني اللي هو باكل وبشرب، وبروح أتفسح، حاجة حرام، حاجة حلال، مش فارق خالص.

واللذة اللي هي الروحية: مسترخية وأنا قاعدة في جنينة، مبسوطة وكذا ومش عارفة إيه... بتحسي بها بقدر استقبالك أو نفورك من الشيء اللي أنتِ بتحسي به ده، أو اللي هو يعني مش كده... يعني طبعًا إن أنا بستريَّح لكذا ومبستريحش لكذا دي حاجة، والحاجة الثانية اللي هو العلّة؛ يعني مثلًا: واحد فاقد الشغف، واحد عنده نوبة اكتئاب، نوبة الاكتئاب دي متوسطة أو بسيطة أو حادة بتختلف، تمام؟

هنا في نقطة الناس مش بتميز بينها:

فقدان الشغف مثلًا ممكن بتلاقيله حلول، ممكن الإنسان لو هو عنده نوع من الحزن (أنا حزينة مثلًا، أنا متضايقة) ممكن أصحابك ياخدوك ويضَبَّطُوك وبتاع وخروجة ويلا وكده هتفكي شوية، وتحسي إنك تغيرتِ.
إنما **نوبة الاكتئاب** بتكون مختلفة... يعني طبعًا البسيطة أمرها أسهل من المتوسطة، والمتوسطة أمرها أسهل من القوية جدًّا أو الحادة، تمام؟

بالضبط زي إيه؟ اللي جربت الحمل هتكون فاهمة أنا بقول إيه... الدكتورة بتيجي تقول لك: بصي يا حبيبتي، الوجع اللي بيجي لك طول التاسع ده لا شيء، أو هو بيبقى ساعات وجع شديد جدًّا، لكن أنتِ عشان تعرفي الطلق من غيره بتاخدي مسكن، أو تاخدي دش دافئ، فلو الطلق وقف، يبقى ده مش طلق، يبقى ده طلق كاذب يعني، أو هو آلام التفاسيح او كده، إنما الطلق مفيش حاجة بتحوق فيه.
نفس الكلام بالظبط؛ الاكتئاب: الحاجات العادية دي اللي بنذكرها، اللي هي اخرجي، تفسحي، مش عارفة إيه... هي عوامل مساعد آه مع حالات الاكتئاب لكنها مش بتحوّق فيه زي فاقد الشغف شوية، أو زي اللي عنده حزن حبة؛ لأن ده مرض، وده حاجة عرَضية، هي زيها بالضبط.

ده بالنسبة للذة الأمور الدنيوية، بالنسبة للمكتئب وغير المكتئب، وبالنسبة للكافر وبالنسبة للمؤمن، بيشترك فيه كل ده، بتستمتعي أو لا تستمتعين بأكل أو بشرب أو بأي حاجة... بناءً على إيه؟ بناءً على قدرتك على استقبال هذا الشيء، وحبك لهذا الشيء، ولسانك فيه علّة ولّا مفيهوش علّة، وروحك فيها علّة ولا مفيهاش علّة.

طيب، هنيجي على لذة الأمور الأخروية:

لذة الأمور الأخروية دي هي نفس الحاجة بتاعة لذة الأمور الدنيوية في إنها درجات؛ يعني أنتِ لو جعانة أوي في الأمور الدنيوية غير لو أنتِ جعانة جوع متوسط، خلاص؟ برضو نفس الشيء؛ لو أنا قلبي في حالة استقبال للشيء بقدر أتلذذ به جدًّا أوي، غير لما يكون لأ، أنا نص نص، غير لما يكون أنا ربع ربع، غير لما يكون لأ، أدنى شيء.
أقل شيء يشترك فيه كل الناس (المؤمنين طبعًا)، طبعًا دي حاجة لا يشترك فيها ولا يحصل عليها الكافر، ومن هنا بيجي لو حد بيقول إن الكفار تعساء، يقصدوا إن معندهمش اللذة دي.

ابن القيّم يقول: **"في القلب خُلّةٌ وفَاقَةٌ لا يسدُّها شيءٌ البتةَ إلا ذكرُ اللهِ -عزّ وجلّ-، فإذا صارَ الذكرُ شعارَ القلبِ؛ بحيث يكون هو الذاكرُ بطريقِ الأصالةِ"**؛ يعني: القلب هو اللي بيذكر الله -عزّ وجلّ-، **"واللسانُ تَبَعٌ له، فهذا هوَ الذكرُ الذي يسدُّ الخُلَّةَ، ويُغْنِي الفاقَةَ"**. **"الخُلّة"** تعني: الكسر، الاحتياج الشديد، **"ويُغني الفاقة"** احتياج القلب ده، **"فيكون صاحبُه غنيًّا بلا مال، عزيزًا بلا عشيرة، مهيبًا بلا سلطان. فإذا كان غافلًا عن ذكر الله -عزّ وجلّ- فهو بضد ذلك؛ فقيرٌ مع كثرة جِدَتِهِ"**؛ يعني: ماله، **"ذليل مع سلطانه، حقير مع كثرة عشيرته"**.

فهو نفس الشيء في الحتة دي؛ هنستمتع بالعشيرة والصحبة والسلطان الاستمتاعَ الدنيوي، أما اللذة بتاعة الآخرة فدي لا يحصل عليها إلا إنسان مؤمن، والناس فيها درجات.

إذن: الكافر محروم من الحته دي؛ لأنه مش عنده ذكر الله -عزّ وجلّ- على الحقيقة.

طيب هم لهم آلهة أخرى، طب هم كذا..؟ لكن مش عندهم [**الله**] الذي نشهد أنه لا إله غيره، وأنه مفيش رب سواه، وأنه اللي يدبر لنا أمورنا، وهو الوحيد المستحق للعبادة، فهم محرومون من الحتة دي، تمام؟

معنى كده أنهم تعساء؟ لأ، هم مش تعساء، خلاص؟ هم مبسوطين بلذائذ الدنيا على حسب قدراتهم على الاستمتاع بها طبعًا زي ما تكلمنا في لذة الأمور الدنيوية.

أما لذة الأمور الأخرة فليس لهم فيها نصيب، إلا إن هم يخشوا الإسلام!

طيب نجي في لذة الأمور الأخروية:

أنا مش طول الوقت حاسة بلذة، أنا مش كل مرة بصلي فيها ببقى حاسة إن أنا مبسوطة، هل معنى كده إن كل صلواتي مثلًا باطلة إلا الصلاة اللي أنا حسيت إن أنا خاشعة أو متلذذة أو كذا؟ لأني ساعات بقوم أصلي وأنا متضايقة، أنا ساعات مثلًا بعمل الطاعات وأنا مخنوقة جدًّا، باجي على نفسي عشان أعملها، ببقى مش قادرة أعملها، وساعات بحس بصد مش قادرة أقرأ قرآن، مش قادرة أقعد أسبّح، عايزة أفضل أسرح من كتر الهموم مثلًا أو كده، مع إني بشوف ناس ثانية مثلًا ممكن يكون عندهم الذكر ده جنتهم، ممكن يكونوا حاسين بكذا، ممكن ممكن ممكن...

طيب إيه ده بقى؟ إيه الحكاية دي بقى؟

طيب، تعالوا نفهم القصة بصورة صحيحة...

في جزء يشترك فيه كل المسلمين؛ ضعاف الإيمان ،أو أقوياء الإيمان، أو متوسطو الإيمان، أو أو أو... عندهم جزء مشترك؛ هو: الشعور بالراحة إني عملت الصح، وعملت اللي عليّا، حتى لو أنتِ عندك نوبة اكتئاب لو قمتِ وجيتِ على نفسك وصليتِ بتحسي إنك أنتِ مرتاحة.

المكتئب والموسوس لما بيقرأ قرآن بيحس إنه مرتاح، بيحس إنه مرتاح من جهة إنه بيعمل الصح، تمام؟

لكنه ممكن المكتئب أو الموسوس يجيله شعور جواه وهو بيقرأ القرآن، أو وهو بيصلي، بألم شديد جدًّا جدًّا جدًّا، فيخليه أصلًا مش شايف ولا حاسس بالراحة دي، بيكون هو مش مستحضر إلا الوجع اللي بيجيله وهو بيقرأ القرآن، أو وهو بيصلي.

معقول ده بيحصل؟ أيوه بيحصل، وأنا ضربت لكم مثال بالأخت اللّي كانت بتصلي، يعني أنتِ متخيلة إنك واقفة بتصلي لمدّة عشر دقائق، الرجل قرأ الفاتحة وما بعدها وهي عمّالة تقول: الله أكبر، السلام عليكم ورحمة الله، السلام عليكم ورحمة الله، الله أكبر... حوالي عشر، خمسة عشر، عشرين مرّة بالمنظر ده! الصلاة دي بالنسبة لها بقت جحيم، الصلاة دي بالنسبة لها بقت تعب، هي مرتاحة إنها بتصلي من جهة إنها بتعمل الصح واللي عليها، ومش عندها تأنيب الضمير، والشعور بالذنب اللي بيفضل يلحّ عليها بما إنها أصلًا موسوسة، تمام؟

لكن هي لما تقعد تقول: الله أكبر، وتسلم، عشرة، عشرين... يعني أنتِ جربيها، جربي أنك تعملي حاجة زي كده، إيه شعورك؟ وهي مش قادرة تقاوم وتكمل الصلاة بالمنظر ده لحد ما ربنا يعني يرحمها، فتبدأ إنها تقدر بعد عشرة، خمسة عشر، عشرين مرة تكمل الصلاة، تكمل وتسمع بقية قراءة الرجل وتصلي، إيه شعور بني آدم وهو واقف يصلي بالمنظر ده؟ هيبقى حاسس بلذة ازاي؟ ها؟

طيب، بيقرأ القرآن، كل ما يشوف آية نفاق أو عذاب يروح منزلها على نفسه، أنا اللي هاخش النار، أنا أكيد كافر، آه أنا أكيد هتعذب العذاب ده... ده القرآن بالنسبة له تحول من إنه حاسس بحب ربنا، والقرب من ربنا، والشوق إلى مناجاة الله ووو... إلى جحيم، ده هو عنده خلل في الاستقبال مش من جهة إيمانه؛ لأنه عمّال يعذب نفسه من جهة الايمان، فلما يكون الانسان معلول بالشكل ده؛ ازاي هيحس بلذة الطاعة، اللي هي أمور الآخرة، فيجي كمان فوق ده وده يبتدي

يسمع مثلًا الكلام: إنه الكفار هم الذين لا يحسون بلذّة الطاعة وكذا وكذا وكذا، آه، أنا كمان مبحسِّش، يبقى أنا كفار! الكفار هم اللي مش عارفة إيه، آه، أنا مش عارفة إيه! آه {**فَمَن يُرِدِ اللَّهُ أَن يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ ۖ وَمَن يُرِدْ أَن يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا**} [سورة الأنعام:125]
آه، أنا ضيقًا حرجًا، أنا مش قادر أصلي، أنا مش قادر أقرأ قرآن، أنا أنا أنا! فالحالة عنده تزيد من جهة طريقة تفكيره الغلط دي في قلب نفسه، مش قادر يفهم أن دي علّة، مش قادر يفهم أن هي محتاجة علاج، وأنه من ضمن العلاج طريق التفكير بطريقة منضبطة وصحيحة، تمام؟ فبيهرب، مش عايز يحضر درس، يقول لك بقى إيه؟ آه، ده أنا محروم بقى... وشوفي بقى كمان طريقة الكلام، ولما يتقال له الكلام ده! نسأل الله العفو والعافية؛ يكون ناس قليلة عقل ممكن يقولوا له الكلام ده كمان! آه، أصل أنت مش قادر تحضر مجالس العلم عشان أنت فيك كذا وكذا، آه أنت كنت بتصلي معنا الجماعة، دلوقتي مبقيتش بتصلي عشان أنت كذا وكذا. وبرضو مثلًا من ضمن التعذيب بيكون واقف يصلي جماعة موسوس، اللي هي كانت عمَّالة تصلي، فهي عمالة تكبر وتسلم، تكبر وتسلم... فاللي حواليها بقوا ينتقدوها، ويعترضوا عليها، ويمشوا من جنبها، ويبصولها نظرات ما بين شفقة، وما بين كذا، وما بين كذا، تخليها نافرة تخليها...
في وحدة مرة كانت حامل، وهي صغنطوطة، أول ما تجوزت حملت، فكانت تعبانة، فراحت تصلي معاهم التراويح، فكانت تصلي يعني فراحت قعدت، بدؤوا كل اللي في المسجد متبرعين ومتبرعات بإنهم يعترضوا عليها، ويقولوا لها: أنتِ صغيرة، أنتِ إيه اللي مقعدك، سيبي الكراسي للكبار، ويبصولها، ولما تقولهم معلش أنا تعبانة... لحد ما سابت المسجد ومجتش تاني!

طيب دي، إن هي قعدت على كرسي... الناس تتدخل فيما لا يعنيها أصلًا، ده عشان هي قعدت على كرسي وهي حامل.
تيجي الست اللي بتصلي اللي هي موسوسة توتر اللي جنبها، هي بتوتر الي جنبها، تمام؟ فتبدأ هي تعمل كده، وهم بقى عمالين يقولوا لها: ده ضعف إيمان... طيب
فبتروح المسجد، يبدؤوا اللي حواليها أنهم يقعدوا يبصوا لها، وشفقة، ومالها، وهي عاملة كده ليه؟ أنتِ مالك يا أُختي؟ آه، الله يشفيكِ، ومش عارفة إيه... فتبتدي إنها تحس بالخنقة، بقى المسجد بالنسبة لها محل خنقة، وأقل طاعة بالنسبة لها محل خنقة، فين اللذة يا جماعة؟ هتحس باللذة ازاي البني آدمة دي؟ هتحس ازاي بالكلام ده؟ يعني تعذيب تعذيب... سبحان الله العلي العظيم!

طيب، تعالوا نفكك آية: {**فَمَن يُرِدِ اللَّهُ أَن يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ ۖ وَمَن يُرِدْ أَن يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ**} [الأنعام: 125].
هناخدها، نأخذها كمثال؛ علشان لما تيجي تقرئي في القرآن متعذبيش نفسك، أنا عايزاكِ تخرجي من ال(mood) المُتعب ده؛ علشان لو أنتِ مش مريضة متمرضيش، ولو أنتِ مريضة تخففي على نفسك.
طيب...
إيه المعنى بتاع الكلام ده؟
{**وَمَن يُرِدْ أَن يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا**} ده يعني: يشغله بالكفر، يشغله بالصَّد عن سبيل الله، يجعل صدره بخذلان الله -عز وجل- وغلبة الكفر عليه حَرَجًا، والحرج أشد الضَّيق؛ وهو ههنا: الصدر الذي لا تصل إليه الموعظة، ولا يدخله نور الإيمان لِرَينِ الشرك عليه.
وقالوا: إنه قلب المنافق؛ لا يصل إليه شيء من الخير.

تمام؟
{يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا} يعني حَرِجًا بِ: (لا إله إلا الله)، لا يجد لها في صدره مساغًا، مش عايز يقتنع بِ: (لا إله إلا الله) أصلًا، صادد عن لا إله إلا الله؛ لأنه عنده شرك، عنده ارتباط مثلًا بالأصنام المعينة اللي بيعبدها، عنده ارتباط بالإلحاد، عنده ارتباط بكل الكلام ده، تمام؟

فهذا معنى: {**يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا**}، مُتحرِّجًا من الإسلام، مُتحرِّجًا من الكلام ده... هل أنتِ كده عشان تخاطبي نفسك بالطريقة دي؟
تقولي لي: أصل أنا بصُدّ... ما أنا فهّمتك...

تعالوا نقسِّم الشعور بالصدّ ده لصدين:
صد الكفار: اللي احنا بنتكلم عليه دلوقتي في الآية، إنه رافض (لا إله إلا الله) لأغراض دنيوية، لشرك، قالوا هذا ما وجدنا عليه آباءنا، لأ ده الأصنام عصبيات جاهلية... كل الحاجات دي، تمام؟
وصد اللي هو بيصدر من مؤمن برينا -سبحانه وتعالى-:
الصد ده مش صد الآية أصلًا، مش اللي موجود في الآية، ولا الضيق المذكور في الآية، ولا الكلام ده خالص، ده حاجة ثانية.

ده فيه صد من اللي بيصدر من المؤمن:
شعور بالألم وسوء الفهم؛ يعني هو شاعر زي ما أنا حكيت لكم كده... لا يمكن يا أختي الكريمة لو أنتِ واقفة بتصلي تقعدي تقولي الله أكبر، السلام عليكم ورحمة الله أنك تستمتعي بالصلاة، هتستمتعي ازاي بالصلاة يعني؟ هي عندها عِلّة، عندها مشكلة، تمام؟
وصد ثاني بيجي في الموعظة والكلام ده، اللي هو صد ضعيف الإيمان؛ وده محتاج تقوية إيمان، ماشي؟ مش

محتاج تعذيب نفس، لأ، محتاج يقوي إيمانه، محتاج يفهم، يقرب من الله -سبحانه وتعالى-، يناجي الله -عزّ وجل-، يدعي ربنا -سبحانه وتعالى-، يأخذ من الطاعات الأمور اللي بيتلذذ بها...
أو خلينا صدة ضعف الإيمان وصدّ الكلام ده، خلينا نتكلم على: ازاي نحَصّل اللذة من الطاعات، هنذكر شوية حاجات من ضمنها علاج مسألة ضعف الإيمان.

أما صد الألم وسوء الفهم ده بيجي علاجه بإيه؟
بإني أفهم بطريقة صح، بإني أستوعب مثلًا إن أنا مريضة وإني عندي مثلًا وسواس أو كذا، فأستوعب نفسي، أحاول بقى ألاقي لنفسي علاج، آخذ مثلًا دواء، أروح أتعالج، أعالج أنا نفسي بإني أتجاهل الوسوسة مثلًا وأحاول أتجاوزها، أحاول أعمل بشويّة نصايح اللي هي مناسبة لي، تمام؟ بحيث إن أنا إيه؟ ماوقّعش نفسي بسبب الألم وسوء الفهم، إني أخلط ما بين صدي أنا بسبب عِلّة معينة عندي، وبين إن أنا أقول: لأ، ده أنا صدي صد كفار، ده أنا رافضة الإسلام، لأ، هو مش كده، ده بيكون من الوسواس طبعًا، وبيكون من الشعور بالاكتئاب والكلام ده.

إذن: الشعور باللذة في أمور الآخرة دي درجات، تمام؟
أدنى شيء إن أنا ببقى حاسة بالراحة أني بعمل حاجة صح، بعمل اللي عليَّ، خلاص؟
لكن اللذة اللي هي بقى مستوى أعلى فأعلى، أو إن أنا أحس إن أنا فوق السحاب كده، أو إني قاعدة في الجنة وأنا بعمل الطاعة والكلام ده، دي حاجة رزق من ربنا -سبحانه وتعالى- زي أي نعمة من النعم اللي عندنا.

فالمفروض أن الإنسان لا ينتظر لذة الطاعة، ولا يجعلها مقياسًا على إن أنا كده وحشة ولا حلوة، ولا الكلام ده، دي نعمة من ربنا -سبحانه وتعالى-.
الواحد يحاول طبعًا يحصّل من الحاجات دي عشان خاطر يقدر يستمر في الطاعات والكلام ده؛ لأنها تهوِّن عليه الطاعة وكده، لكن أنتِ الأصل إنك تعملي الطاعة وتستبشري وتستحضري فضل الله عليكِ إن ربنا -سبحانه وتعالى- وفقك للطاعة، وإنك تُتبِعي الطاعات دي بحمد الله إن ربنا أعانك عليها، والاستغفار إن لو فيها تقصير ولا شيء أنتِ بس مفتقرة إن ربنا -سبحانه وتعالى- يغفر لنا، وربنا -سبحانه وتعالى- يعيننا، وتسألي ربنا -سبحانه وتعالى- إنه يعينك والكلام ده.
خلاص؟

وطبعًا إنك تفهمي إنه فيه فتور طبيعي، الفتور ده من طبيعة المؤمنين، والإنسان بيفتر، سواء كان إيمانك قوي أو إيمانك ضعيف بيحصل فتور، والنبي -صلى الله عليه وسلم- قال[1]: لكل عاملٍ شرّة، ولكلّ شرّةٍ فترة، فمن كانت فترته إلى سنتي فقد سلم... أو ما معنى الحديث.
إذن: لابُدّ هيحصل فتور، وهيحصل كذا، ومش هتقدري إنك تفضلي طول النهار والليل على نفس مستوى اللّذة! حتى أنه الصَّحابي اللي قال: "**نافق حنظلة**، عارفين الحديث المشهور ده[2]، فأبو بكر قال له: ليه بتقول كده؟ فقال له: لما بنكون عند النبي -صلى الله عليه وسلم- بنبقى في حالة إيمانية

[1] "لكلِّ عاملٍ شِرَّةٌ، ولكلِّ شرَّةٍ فترةٌ، فمن كانت فترتُه إلى سنَّتي فقد أفلح".

[2] "لَقِيَنِي أَبُو بَكْرٍ، فَقالَ: كيفَ أَنْتَ؟ يا حَنْظَلَةُ قالَ: قُلتُ: نَافَقَ حَنْظَلَةُ، قالَ: سُبْحَانَ اللهِ ما تَقُولُ؟ قالَ: قُلتُ: نَكُونُ عِنْدَ رَسُولِ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عليه وَسَلَّمَ، يُذَكِّرُنَا بالنَّارِ وَالْجَنَّةِ، حتَّى كَأنَّا رَأْيُ عَيْنٍ، فَإِذَا خَرَجْنَا مِن عِندِ رَسُولِ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عليه وَسَلَّمَ، عَافَسْنَا الأزْوَاجَ وَالأوْلَادَ وَالضَّيْعَاتِ، فَنَسِينَا كَثِيرًا، قالَ أَبُو بَكْرٍ: فَوَاللَّهِ إنَّا لَنَلْقَى مِثْلَ هذا، فَانْطَلَقْتُ أَنَا وَأَبُو بَكْرٍ، حتَّى دَخَلْنَا علَى رَسُولِ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عليه وَسَلَّمَ، قُلتُ: نَافَقَ حَنْظَلَةُ، يا رَسُولَ اللهِ، فَقالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عليه وَسَلَّمَ وَما ذَاكَ؟ قُلتُ: يا رَسُولَ اللهِ، نَكُونُ عِنْدَكَ، تُذَكِّرُنَا بالنَّارِ وَالْجَنَّةِ، حتَّى كَأنَّا رَأْيُ عَيْنٍ، فَإِذَا خَرَجْنَا مِن عِندِكَ، عَافَسْنَا الأزْوَاجَ وَالأوْلَادَ وَالضَّيْعَاتِ، نَسِينَا كَثِيرًا فَقالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عليه وَسَلَّمَ: وَالَّذِي نَفْسِي بيَدِهِ إنْ لو تَدُومُونَ علَى ما تَكُونُونَ عِندِي، وفي الذِّكْرِ، لَصَافَحَتْكُمُ المَلَائِكَةُ علَى فُرُشِكُمْ وفي طُرُقِكُمْ، وَلَكِنْ يا حَنْظَلَةُ سَاعَةً وَسَاعَةً ثَلَاثَ مَرَّاتٍ".

عالية... طبعًا دي هي اللَّذة المقصودة، اللَّذة العالية أوي دي، لما بيروحوا بيقعدوا مع الأولاد والضيعات والنقود والمعاملات وكده بيخفت هذا الشعور، فسيدنا أبو بكر قال له: إذن نافق أبو بكر، يعني كلنا بقى مُنافقين في الحالة دي! فراحوا للنَّبي -صلى الله عليه وسلم- فقال له إيه؟ "**ساعة وساعة**"، اللي هي إيه ساعة وساعة؟ أن أنتم لو فضلتم على نفس حالة اللَّذة العالية اللي بتحسوها وأنتم قاعدين مع النَّبي -صلى الله عليه وسلم-... لما الواحد بيروح الكعبة، ولا واحد بيروح مثلًا المسجد النَّبوي، ولا واحد بيروح يصلي مثلًا، أو في رمضان حتى مثلًا ساعات أو كده، بيكون ربنا -سبحانه و تعالى- مثلًا ساعات بيرزقه لذة إيمانية عالية جدًّا جدًّا جدًّا، لو احنا استمرينا على الحال ده باستمرار لصافحتنا الملائكة في الطُّرُقات! إذن: هي ساعة وساعة، ساعة بنحس باللَّذة دي أوي، وساعة مش بنحسها، ساعة بتروح منّا، وساعة بتيجي علينا، وبحسب يعني قلبك ده محطة استقبال، على حسب قدرتك على الاستقبال؛ ساعات بيكون في أوقات كده أنتِ مع نفسك كده فجأة بتصلي ظهر أو عصر بتحسي بلذة كبيرة جدًّا، ساعات لأ، ساعات بتبقي حاسة بالمشقة بس معاكِ لذة مع المشقة، حاسة بالرَّاحة؛ اللي هي الحد الأدنى؛ إني بعمل اللي عليّا، وإني كذا، تمام؟ إذن: أنتِ متشترطيش أن لازم يكون دايمًا في لذة لذة لذة لذة باستمرار! وإلّا (او مفيش لذة) يبقى أنا كده أنا منافقة! أنا مش عارفه ايه! أنا كذا! لأ، التفكير ده غلط.

وأنه الفتورات... فترات الفتور طبيعي؛ أنه يحصل لك أنك مش بتبقي قادرة مثلًا من غير علّة، ولا أي حاجة، من غير مرض... أنتِ حتى لو معندكيش لا اكتئاب ولا وسواس يصيبك فتور، فما بالك لو أنتِ مثلًا مُصابة بنوبة اكتئاب أو كذا! فطبيعي أنك تكوني تعبانة، أو تكوني مش قادرة تقومي؛ أو كده.

لكن احنا بنقول: لازم نحاول أنه يبقى في عندنا خطوط حمراء؛ زي صلاة الفرض، مينفعش إني أسيب صلاة الفرض، تمام؟
أبدأ إني أتعامل مع القرآن ومع الصلاة والحاجات دي بتفكير مُختلف؛ هيكون حتى لو أنا عندي اكتئاب أو عندي وسواس أو كده هبدأ يكون استقبالي للطاعات دي بطريقة أن هي حاجة بتريحني، أن هي حاجة بتعيني، تمام؟
لازم اختلاف في طريقة تفكيري أنا أصلًا، مينفعش أبقى أنا أقرأ القرآن، وكل آية عذاب، وكل آية كفر، أنزلها على نفسي وتطلبي اللَّذة! هتيجي اللَّذة منين؟ ده مرض، أنتِ كده بتمرِضي نفسك أصلًا تمام؟ طيب.

خلينا نعمل دلوقتي إيه؟ في السريع كده: ازاي أنا أشعر باللَّذة؟ ازاي أحاول أحصل اللَّذة دي؟
حتى لو أنتِ مُصابة باكتئاب وكده؛ حاولي تجربي معنا الأفكار اللي احنا هنقولها دي، وطريقة التفكير دي، فإذا جابت معكِ نتيجة كويس، وطبعًا أنا بنصح أنه يكون ده مع العلاج النفسي، مش من غير العلاج النفسي؛ لأنه العلاج ممكن يعجل لك شوية موضوع الاستقبال للحاجات دي، أو أنك تبقي حاسة بالراحة، أو تمر تعدي المرحلة دي.

<u>أول اقتراح، أو أول شيء أنا أقترحه عشان تحسني استقبالك للَّذة:</u>
كما نحن نعالج اللِّسان عشان يحس بلذة الطعام، فنعالج دلوقتي العلة اللي جوة دي، أو الضيق ده اللي هو مفهوم سببه إيه؛ سواء كان سببه مثلًا ضعف إيمان، سواء كان سببه صد الألم و سوء الفهم زي ما ذكرنا من شوية، أو سواء كان سببه الشعور بالمشقة أو الشعور بأن أنا مش قادرة أعمل العمل، أو كان سببه أن أنا مُصابة بعلّة مُعيّنة تخليني مش قادرة أقوم أعمل العمل الصالح ده.

عايزاكِ يبقى دايمًا في الواجهة عندك وأنتِ بتفكري في الدين:
استحضار محبة الله -عز وجل-، ولُطف الله -عز وجل-،
كرم الله -عز وجل-، نِعم الله -سبحانه وتعالى- علينا.

<u>ومن الحاجات المفيدة جدًّا في طريقة تفكيرك مع نفسك:</u>
أن أنتِ لما تفكري كمان في نِعم الله، هناك نِعم اللي هي مثلًا زي النَّفَس، أنك بتتنفسي، دي نعمة، ممكن نكون مش حاسين بها، بس لما تستحضريها مثلًا وتشوفي قد إيه أن -ربنا سبحانه وتعالى- يدبِّر الأمور بطريقة ازاي، وأن أنتِ بتأخذي النَّفَس، والنَّفَس ده بيدخل جوة الجسم يعمل كذا، ومش عارفة الأكسجين يتاخد و يتحط، يعني دي كده أن ربنا -سبحانه وتعالى- له قدرة عظيمة جدًّا، الله -سبحانه وتعالى- خلقنا، وهو قادر الله -سبحانه وتعالى-.

<u>في كمان طريقة ثانية كمان في التفكير مهمة جدًّا في الحتة دي:</u>
إني أستحضر محبة الله -عز وجل- بأنه رزقني أنا مميزات معينة، المميزات دي خاصة بي طبعًا؛ يعني مثلا: أنا ذكية، أنا أنجزت كذا، أنا قدرت الحمد لله بفضل ربنا إني مثلًا أنجح في الحاجة الفلانية، أنا بفضل الله مثلًا كان في مشكلة وعالجتها، بفضل الله مثلًا كان في كذا... اللي هي النِعم اللي الله -سبحانه وتعالى- مُنعم علينا بها؛ لكن فيها مواهب، فيها مميزات لي، فيها أن أنا يعني عندي نعمة معينة ممكن تكون مش عند غيري؛ يعني أنا مثلًا دخلت امتحان صعب ونجحت فيه، ده إنجاز، أحيانًا بنكون مش شايفينها، بتكوني خايفة تقولي كده، وبتقولي أصل كده همدح نفسي، وهبقى أنا كده معجبة بنفسي، لأ، جيبيها من ناحية إنه دي نعمة ربنا عليا، وإن {**بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَٰلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ**

خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ} [يونس: 58]، ربنا أنعم عليّ إني مثلًا نُصِحت فانتصحت، واحدة قالت لي نصيحة فعملت بها، مثلًا كنت زعلانة من واحدة فعاملتها بطريقة كويسة، مثلًا كان فيه ذنب بطلته النهاردة ومقدرتِش أعمله، مثلًا كان في حاجة نفسي جدًّا إن أنا أعملها بس فيها حاجة حرام، تركتها لله -عز وجل-، أنا مثلًا لاقية إني ذكية، أنا بفضل الله... مش إعجاب بنفسي ولا شيء؛ لكن أنا ربنا رزقني الذكاء، شوفي أنت بتجيبي الجملة ازاي، إن ربنا رزقني كذا، فبيبقى فيها مزيج من شعورك بإنجازات ربنا رزقك إياها، فيها شعور بإنك أنت ناجحة في حاجة، حققتي شيء، وفي نفس الوقت جايباها من جهة إنها من نعم الله عليكِ، فيزيدك ده محبة لله -عز وجل-، وقرب من ربنا -سبحانه وتعالى-؛ لأن الواجهة عندك استحضار محبة الله -عز وجل-، ولطف وكرم الله -عز وجل- بنا.

ثاني شيء استحضار الخشية؛ والخشية هي: شعور خوف ممزوج بحياء وحب، عارفة العوام بيقولوا عليها إيه؟ (اختشي من ربنا)، إنك أنت حاسة إن الله ده حاجة كبيرة، وإن ربنا -سبحانه وتعالى- مطَّلع علينا، وعلى دواخلنا، فتحسي كده: ياه حِلم الله علينا ياه، فتحسي كده خوف على محبة، مزيج من مشاعر جميلة، ممزوجة بحياء وكده، وتبقي أنت معترفة ببساطة شديدة إن احنا مقصرين، وعصاة، ووحشين جدًّا جدًّا، بس هو لطفه وكرمه وحلمه علينا كبير جدًّا.
الشعور ده جميل، المشاعر الحلوة دي بتعينك إنك تستقبلي لذة العمل، إنك وأنت بتعملي العمل وحاسة إنك مقصرة، بس هو بيقبل، أنت مقصرة، بس هو بيفوت لنا حاجات كثيرة أوي، إن ربنا -سبحانه وتعالى- كريم بنا جواد، شكور، أنت أصلًا مين اللي قدرك تقومي تصلي؟ ده أنتِ و أنتِ بتقولي الأذان بتقولي: لا حول و لا قوة إلا بالله، مش

هتقدري تقومي من مكانك عشان تصلي إلا بالله -عز وجل-، ومع ذلك بتقومي وتصلي، ويديكِ أجر! أنت عشان تصدقتِ أو طلعتِ زكاة، مين أصلًا اللي أعطاكِ الفلوس دي؟ مش الله؟ ومع ذلك بتدفعي الزكاة ويثيبك عليها.

طيب، إنسان فقير، مين اللي حرمه؟ مين ابتلاه بالفقر؟ الله -عز وجل- برضو، تمام؟ ومع ذلك بيثيبه على صبره على الفقر ده بكذا.

إذن: الله -سبحانه وتعالى- كريم، فيبقى عندك شعور بالحب، والخشية، وحاجات جميلة كده ممزوجة بحياء وحب، استحضري المشاعر دي وخليها دايمًا في الواجهة معكِ و أنت بتفكري في الدين، وبتفكري في الله، وبتفكري في القرآن، بتفكري في الصلاة، بتفكري في الطاعات، ده بيساعدك لما تعملي الطاعة إن المشاعر القريبة تبقى جميلة، فتحسي بلذة الطاعة دي.

برضو من المشاعر المهمة الشوق إلى الله -عز وجل-، إنك تستشعري الشوق، افتكري اللحظات الجميلة اللي كنت بتسمعي فيها القرآن، بتسمعي وصف الجنة في القرآن، إنك تسمعي أجر المحسنين والمؤمنين، وإن ربنا -سبحانه وتعالى- بيعفو عنا {**إِن تَكْفُرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنكُمْ ۖ وَلَا يَرْضَىٰ لِعِبَادِهِ الْكُفْرَ ۖ وَإِن تَشْكُرُوا يَرْضَهُ لَكُمْ ۗ**} [الزمر: 7] الله! حسي بيها، حسي بالآية، حسي بالآية وهو بيمدح عباده الصالحين، شوفي كده السور اللي أنت بتمري عليها لها ذكريات طيبة معكِ، حب الله -عز وجل- اللي بتذكرك به {**إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ**} [الفاتحة: 5]، يعني مليش حد إلا الله -عز وجل-، إنك أنت تستشعري الآيات اللي فيها حب لله، وصفات الله -عز وجل-؛ {**مَّثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ ۖ**} [محمد:15]، الحاجات اللي فيها شوق، وفيها رحمة، وفيها كذا، دي كثيرة أوي في القرآن، ليه حابسين نفسنا في إن أنا كافرة؟ أنا منافقة، أنا هخش النار؟ النار،

النار، النار، ليه؟ ليه؟ القرآن مليان آيات رحمة، مليان آيات جميلة، ليه أنزل آيات الكفار عليّ وأنا مؤمنة بالله وبحب ربنا؟ ليه؟ ليه أظلم نفسي الظلم ده؟ ليه؟
اشتاقي للصلاة، اشتاقي للحظة السجود اللي بتدعي فيها: يا رب أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك، يا رب اشفني، يا رب اغفر لي، يا رب، يا رب، يا رب، الشعور الجميل إن لكِ رب تسأليه من فضله فيعطيكِ، اشتاقي للحاجات دي، اشتاقي إنك تبثي حزنك وزعلك والحاجات اللي بتضايقك إلى الله، تقولي له: يا رب أنا متضايقة، يا رب أنا مش قادرة على نفسي، يا رب أعنّي... اللحظات الجميلة دي.

طيب، كل اللي أنا ذكرته ده: **استحضار القلب في العمل؛** زي ما **ابن القيم** كان لسه بيقول: إن الذكر الحقيقي هو ذكر القلب بالأصالة واللسان تابع له. برضو أنت بتصلي بقلبك الأول، أنتِ قايمة ساعة الفجر في البرد بتتوضي بمية ساقعة علشان أنتِ بتحبي ربنا، علشان أنت عاوزة ربنا -سبحانه وتعالى-، فتستحضري، القلب ده يبقى حاضر، استحضري احتسابك للعمل.

أنت عارفة إنه أنت في نوبة الاكتئاب، نوبة الاكتئاب دي بيكون فيها ثغرات، مش كل الناس طبعًا بتقدر تعرفها، لكن هناك بعض الناس ممكن... حتى لو النوبة حادة جدًّا لها ثغرة، الثغرة دي أنت ممكن تستغليها وتنفذي منها بأنك تضبطي نفسك فيها، أو تخرجي نفسك فجأة من الحالة دي. علشان كده فيه ناس ممكن بتحتاج إنها تروح لدكتور؛ يا إما يعلمها الثغرة دي، يا إما يعطيها دواء علشان تخرج من الاكتئاب بالثغرة دي.

الثغرة دي بتكون عبارة عن إيه؟

بتكون عبارة عن لحظة أنت بتقدري فيها تفكري بطريقة معينة فتبدد التعب النفسي ده، وتبتدي حبة بحبة تقدري

تخرجي من المود بتاع... هو مش مجرد مود؛ نوبة الاكتئاب اللى أنت بتمري بها.

زي إيه مثلًا؟ لو أنا جيت دلوقتي وأنا في نوبة اكتئاب رحت مفكرة مثلًا إنه أحتسب الوجع اللي أنا فيه وأنا مكتئبة، فيبتدي مخك يفكر: إيه ده! أنا هاخد ثواب إن أنا تعبانة ومش قادرة أتحرك! التعب الشديد ده، والنفسية دي، والسواد ده كله هاخد عليه أجر... ده هيبقى ثقيل قوي في ميزاني، ده أنا مش قادرة أعمل حسنات آه، بس أنا أخذت من جهة الاحتساب، ومن جهة أن أنا مبتلاة، ومن جهة الصبر على الابتلاء، يبتدي بصيص ضوء حبة في حبة، حبة في حبة، حبة في حبة، فأقدر إن أنا أتحرك، تمام.
ودايمًا أنا بقول: حتى لو أنا مكتئبة، أنتِ عارفة كويس قوي قوي قوي بأنه فيه خطوط حمراء لا تقدرين أنك تتعديها، خلي الصلاة من ضمن الخطوط الحمراء دي.

إذن: استحضار القلب في العمل، وطريقة التفكير اللي بفكر بها؛ اللي هي بكل ما سبق دي؛ اللي هي الشوق إلى الرحمن، احتساب أجر العمل، إني بحب ربنا -سبحانه وتعالى-، الخشية اللي هي الخوف الممزوج بحياء، الكلام ده كله... الكلام ده كله مع بعض بيبقى نوع من استحضار القلب في العمل، هو ده استحضار القلب في العمل، وأنا بشتغل الحاجة أنا بحتسب العمل ده، بحتسب الأجر، بحتسب الابتلاء، بحتسب الوجع، بحتسب حتى الشوكة، وأنتِ واقفة بتعملي الحاجة مثلًا الأكل في المطبخ اتعورتِ ولا حاجة، يبقى بحتسب كل كبيرة وصغيرة، يبقى في نوع من الاحتساب؛ إني دايمًا مستبشرة إني هاخد أجرً من وراء الأمور اللي بتضايقني، زي ما هاخد أجر من وراء الطاعات اللي أنا بعملها، وإن الطاعة نفسها حتى لو جوة منها مشقة، فالأجر على قدر المشقة، أو على قدر النفقة اللي بنفقها مثلًا، أو

على قدر أي شيء من اللي أنا بعمله ده، كله محسوب إن شاء الله عند ربنا -سبحانه وتعالى-، وإن ربنا ما لا يضيع عنده ولا ذرة.

<u>من ضمن الحاجات برضو اللي بتحسسك باللذة التوحيد</u>:
والتوحيد هنا مش المقصود به الكلام النظري، يعني أنا بقول لا إله إلا الله وكده، ما خلاص ماشي... لكن التوحيد ده أنا قصدي به: الممارسة؛ اللي هو: إدراكك نعمة إن أنا بسجد لربنا لوحده، لا أسجد لصنم، أنا مش مخي إني أنا أسجد لحجارة، والكلام ده، لأ هو في نعمة هنا، وإني أنا بقوم للصلاة حبًّا لله -عز وجل-، بمارس التوحيد باللي هو: أنا بحب ربنا، بخشى الله -عز وجل-.

وطبعًا احنا لازم نفهم إنه في فرق بين:
المحبة الطبْعية: اللي هو بحب المانجا، بحب ولادي، بحب جوزي.
وبين إني بحب ربنا -سبحانه وتعالى-؛ اللي هو الحب التوحيدي.
والفروق دي -إن شاء الله- هناخدها من ضمن فروق **ابن القيم؛** في آخر الفروق في جزء كده خاص خالص بموضوع المحبة ده.
طيب، وإن أنا بمارس الصلاة دي بفضل الله -عز وجل-، أنا أصلًا بصلّي لله -عز وجل-، وفعلًا مش بصلي لحد، ودايمًا لا تظلمي نفسك بأنك تتهميها إنك بتصلي للناس، لأ، خلي في الواجهة عندك إني بصلي توحيدًا لله، بصلي علشان لا إله إلا الله، أنا بصلي حبًا لله، لما بتحطي ده في المقدمة، بيروح بقى وساوس الرياء والنفاق وكده، وحتى لو أنتِ في حاجة بتعمليها مثلًا بحق وحقيقي مش وسواس ولا حاجة، إن هي حتى فيها رياء ولا كذا؛ لما بتحطي في الواجهة إني بقوم حبًّا لله، أنا بقوم توحيدًا لله، أنا بقوم لربنا فقط، بقوم علشان أنا

عايزة ربنا فقط، أنا عايزة الجنة، محتسبة الأجر، كل المشاعر دي لما بتحشديها توحيدًا لله -عز وجل-، بتموت لك حبة في حبة إذا كان رياء حقيقيًّا أو رياء وسوسة، الاثنين بتموتهم لك، بتقضي لك عليهم، وتبعدهم عن واجهة نفسك.

كمان من أهم الأمور اللي ربنا -سبحانه وتعالى- بيرزقنا بها الطاعة:

الأعمال الصالحة اللي لا يؤبَه لها دي، مش بننتبه لها؛ الإحسان للخلق، صدقة خفية، جنيه كده طلعتيه، حاجة خفيفة كده، اللي هو بتبقى حاجات بسيطة جدًّا أنتِ نفسك بتبقي محقراها، اللي هي إيه... ده دي حاجة عادية يعني! الحتة اللي هي هتبقى حاجة عادية دي؛ الله أعلم لعلها هي الأثقل في الميزان، استبشري بها، وافرحي بها.
والإحسان للخلق، الصدقة الخفية الخفيفة دي، النية كانت صالحة وأنتِ بتعملي حاجة معينة، كمان الأعمال اللي ممكن كثير منا لا ينتبه لها؛ يعني أنتِ مثلًا لو عطفتِ على يتيم، لو رحتِ مثلًا دار أيتام جبتِ لهم شوية مصاصات على شوية حاجات، بس مجرد زيارة، ابتسمتِ في وجههم، حسستِ على شعرهم، عطفتِ على ولد صغير قارفك في عيشتك ومزهقك، ورحتِ عطفتِ عليه كده مثلًا، رحمتِ حد عجوز، عملتِ حاجة مثلًا... فاكرين زمان يا ولاد لما كنا بنساعد الناس العواجيز يعدُّوا الشارع، ولا نشيل مع جارتنا... طبعًا دلوقتي لما تيجي تشيلي مع وحدة ست كبيرة شنطة ولّا حاجة تفتكر هتاخديها وتجري ☺... الزمن تغير، بس أيام زمان كان في حاجات جميلة الناس بتعملها مع بعضها وكانوا بيبقوا حاسين بالأمان مع بعض... يعني ممكن لو قدرتِ جارة تكوني عارفاها تشيلي معها شنطة، ولّا تطلّعي لها حاجة... الحاجات اللي كانت بسيطة دي، اللي بتخلي في لحمة جميلة بين الناس، ومودة ورحمة بين المسلمين، حتى لو كانت مش

مسلمة، وعملتِ حاجة بس لوجه الله، وبنية الدعوة إلى الله، والكلام ده... حاجات جميلة يا إخواننا كنا بنعملها مبقتش دلوقتي في ذهننا.

تمام؟

كل دي من الحاجات، بر والديك، لما تعملي لها المواعين وأنتِ مقريفة وكده، وتحاولي وتحتسبي وهي عمالة تزعق وكده، طبعًا عشان لو بنتي سمعت الكلام ده تحتسب برضو تحتسب الأجر يعني ☺ ☺

خلاص؟

وكده، وإنك تحسي بالشعور بالامتنان، شعور إني بحب فلانة في الله فعلًا عشان عملت طاعة معينة، الشعور بالفرح أن فلانة عملت خير، إني أنا أفرح لغيري، الكلام ده، وكل المشاعر الحلوة دي لما أستحضرها وأخليها دايمًا في الواجهة... إوعي تفتكري أن مثلًا إيه: طيب أنا عندي حاجة وحشة ولّا كده، خلي في الواجهة الحاجة الحلوة، خلي في الواجهة ما بينك وبين نفسك الحاجة الحلوة، هي اللّي تكبر جواكِ، هي اللّي تخاطبي بها نفسك كثيرًا لحد ما تبقى هي المتمكنة، هي اللّي واخدة الحجم والمساحة الأكبر من تفكيرك، إني بعمل الحاجة دي الكويسة، أنا فرحت لفلانة، الحاجات دي بحيث أنك تعززيها جوة نفسك، فتكبر جوة نفسك. تمام؟

<u>الحاجة المهمة جدًّا، top الموضوع عشان نحس بلذة الطَّاعة وكده:</u>

إني أسأل الله -عز وجلّ- لذة الطاعة وانشراح الصدر، ودي أهم حاجة، ده جِماع الأمر، اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك، اللهم أعني على الصيام والقيام وقراءة القران، اللهم ارزقني لذة الطاعة، اللهم ارزقني حلاوة الإيمان، اللهم ارزقني انشراح الصدر لذكرك، اللهم أعني على كذا... كل حاجة، اللهم ارزقني قلبًا يخشع لذكرك، وعينًا تبكي من

خشيتك، اللهم ارزقني قلبًا لك مخبتًا خشوعًا ذكورًا، اللهم ارزقني حبّك، اللهمّ كن أحب إليَّ من الماء البارد في حر الرمضاء...
أفضل أدعي الأدعية اللي أنا نفسي أحسها، المشاعر اللّي نفسي أحسها، الحاجات اللّي نفسي أعملها، أسأل الله -عز وجل- منها.

طيب، من ضمن الحاجات المهمة جدًّا جدًّا جدًّا: الحرص على الاسترخاء، وإني آخد شيئًا من ملاذِّ الدنيا بالمعروف.
زي ما بقول لك كده: إذا أنا مريضة وسواس، أو اكتئاب، أو أي مرض نفسي؛ صعب جدًّا أحس باللذة دي طول ما أنا متوترة وأنا بعمل الحاجة، لكن أنا لما أفكر بطريقة مختلفة، وأبدأ أحاول أسترخي، وأتجاهل الحاجة الوحشة؛ ده من ضمن علاجي.
فلمّا أسترخي وأعمل الكلام ده، وآخذ من ملذات الدنيا بالمعروف بدون تأنيب ضمير، ولمّا آجي أقف أصلي أستحضر الحاجات الجميلة دي كلها؛ ده أكيد بيساعدني على الخروج من الحالة الحرجة، أو إني لا أدخل أو لا أزيد -على الأقل- الوسواس أو التعب ده.
وبرضو أنتِ بنفس الوقت متقنعنيش إنك طول النهار مضغوطة بشغل البيت، والأولاد، وزوجك، وخناق مع فلانة وعلانة ووو... وإنك هتقدري تستمتعي بالطاعات اللّي أنتِ بتعمليها وأنتِ في حالة التوتر دي! ده أنتِ هتخشي الصلاة تقعدي تفكري: وهعمل، وهسوّي، ولسّة مخلصتش، والأكل اتحرق ووو...
استرخي شوية، لازم يكون في نوع من الاسترخاء، غصب عنك اجبري نفسك عل إنك تسترخي وترتاحي. عشان كده استحب الفقهاء القائلة، حتّى أنتِ لو مش هتنامي تقيّلي، تقيّلي دي

مش لازم فيها نوم، لكن إنك ترتاحي شوية، تاخدي نوع من ملذات الدنيا بالمعروف تعينك على استكمال طريقك. ودي نبهوا عليها في آداب طالب العلم! طالب العلم نفسه لازم أنه يأخذ شيئًا من ملذات الدنيا تعينه على طلب العلم.

إنك تتامّلي بآيات الله -عز وجل- حتى لو ولادك عاملين دوشة، خديهم واقعدوا، بصوا على الشجر يا ولاد، بصوا على السماء يا ولاد، اقعدي بهم في البلكونة... تفرجي يا ستي على النمل اللي مزهقك في عيشتك وقولي سبحان الله ☺.

يعني شيء من الاسترخاء، مش كل حاجة ضغوط ضغوط ضغوط، يا رب أنا أولكم أسمع الكلام ده، عشان خلاص الواحد بقى عامل زي قاطرة بخارية عمالة تنفس طول النهار، زعيق زعيق زعيق، ربنا يهدينا ويصلح حالنا...

طيب... فكل ده، الهدوء والاسترخاء بيعينك أنه يكون قلبك قابل إنه يشعر بلذة الطاعة، بنعالج لسانك عشان يحس بطعم الأكل، فبرضو بنعالج قلبك وروحك عشان تحس باللذة بتاعة الطاعة.

حلو أوي...

المحاضرة الجاية مهمة جدًّا جدًّا جدًّا، عشان احنا هنتكلم -إن شاء الله- في المحاضرة الجاية على: **الإيمان معناه إيه؟ وازاي الإيمان ده بيؤثِّر في حالتي النفسية سلبًا وإيجابًا؟**

- معقول الإيمان بيؤثِّر في حالتي النفسية سلبًا وإيجابًا؟
- أيوة، يؤثِّر سلبًا وإيجابًا.

وإيه علاقة الأمراض النفسية بالإيمان؟ هل مفيش أي علاقة خالص؟ هل الأمراض النفسية لا تتأثّر بالحالة

الإيمانية نهائيًّا؟ الصحابة كان وضعهم إيه بالنسبة للأمراض النفسية دي؟ أنتِ **بتقولي: المرض النفسي مش معناه ضعف الإيمان، طيب الصحابة لم تكن عندهم أمراض نفسية ليه؟ ليه الناس اللّي قبلنا لم تكن عندهم أمراض نفسية زي اللي نعاني منها في زمننا ده بجيلنا ده؟ ليه الأمور متفشية أوي في الأمراض النفسيّة والعقليّة والكلام ده متفشٍ جدًّا في زمننا أكثر من الزمن اللي فات وأكثر من زمن الصحابة بكثير؟**

السؤال ده احنا محتاجين نجاوب عليه؛ عشان ده سؤال يؤرقنا، ويحسسنا باستمرار أنه المرض النفسي هو عبارة عن ضعف إيمان لأن الصحابة مكنش عندهم أمراض نفسية! هنفهم الكلام ده، وهنفهم إذا كان في فعلًا علاقة بين الإيمان وبين المرض النفسي بالتفاصيل، بشرح معنى الإيمان نفسه؛ لأن كثير منّا من اللي بيتكلم في الموضوع ده مش فاهم أصلًا يعني إيه إيمان، ومش أصلًا يعني إيه مرض نفسي، هنعرض الكلام ده بشيء من التفاصيل، والله المستعان، وربنا -سبحانه وتعالى- يوفقنا، ونسأل الله -عز وجل- أنه لحد دلوقتي نكون ماشيين بطريقة مفيدة ونافعة، وبتزيد لنا مساحات الشعور بالراحة، وتزيد لنا إيماننا، وتزيد لنا راحتنا النفسية، وإن احنا -إن شاء الله- نستمر على الأفضل، أو نزداد للأفضل -إن شاء الله-.

نتوقف عند هذا الحد، سبحانك اللهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلّا أنت، أستغفرك وأتوب إليك.